

# 《人生必须知道的健康知识科普系列基础》

## 图书基本信息

书名：《人生必须知道的健康知识科普系列丛书》

13位ISBN编号：9787504661593

10位ISBN编号：7504661597

出版时间：2012-8

出版社：中国科学技术出版社

作者：郑静晨

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《人生必须知道的健康知识科普系列丛书》

## 前言

健康是人类的基本需要，人人都希望身心健康。世界卫生组织公布的数据表明，人的健康和寿命状况40%取决于客观环境因素。60%取决于人体自身因素。长期以来，人们把有无疾病作为健康的标准。这个单一的健康观念仅关注疾病的治疗，而忽视了疾病的预防，是一种片面的健康观。在我国，人口老龄化及较低的健康素养教育水平，构成了居民疾病转型的内在因素，慢性非传染性疾病已经成为危害人民健康的主要公共卫生问题，其发病率一直呈现明显上升趋势。据统计，在我国每年约1000万例各种因素导致的死亡中，以心血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺病和癌症为主的慢性病所占比例已超过80%，已成为中国民众健康的“头号杀手”。慢性病不仅严重影响社会劳动力的发展，而且已经成为导致“看病贵”、“看病难”的主要原因，由慢性病引起的经济负担对我国社会经济的和谐发展形成越来越沉重的压力，考验着我国的医疗卫生体制改革。从某种层面理解，作为一门生命科学，医学是一门让人遗憾的学科，大多数疾病按现有的医学水平是无法治愈的。作为医生该如何减少这样的困境和尴尬？怎样才能让广大普通老百姓摆脱疾病、阻断或延缓亚健康而真正享受健康的生活？众所周知，国家的繁荣昌盛，离不开高素质的国民，离不开科学精神的漫染；同样，医学科学的进步和疾病预防意识的提升，需要从提高民众的医学科普素质人手。当前，我国民众疾病预防意识平均高度在世界同等国家范围内处于一个较低水平，据卫生部2010年调查结果显示，我国居民健康素养水平仅为6.48%，其中居民慢性病预防素养最低，在20个集团国中排名居后。因此，我们作为卫生管理者、医务工作者，应该努力提高广大民众的医学科学素养，让老百姓懂得疾病的规律。熟悉自我管理疾病的知识，掌握改变生活方式的技巧，促进和提高自我管理疾病的能力，逐步增强疾病预防的意识，这或许是解决我国医疗卫生体系现在所面临困境的一种很好的方式。中华医学会科学普及分会主任委员郑静晨院士领衔主编的《人生必须知道的健康知识科普系列丛书》，正是本着这样的原则，集诸多临床专家之经验，耗时数载，几易其稿，最终编写而成的。这套医学科普图书具有可读性、趣味性和实用性，有其鲜明的特点：一是文字通俗易懂、言简意赅。采取图文并茂、有问有答的形式，避免了生涩的专业术语和难解的“医言医语”；二是科学分类、脉络清晰，归纳了专家经验集锦、锦囊妙计和肺腑之言，回答了医学“是什么？”“为什么？”“干什么？”等问题；三是采取便于读者查阅的方式，使其能够及时学习和了解有关医学基本知识，做到开卷有益。我相信，在不远的将来，随着社会经济的进步，全国人民将逐步达到一个“人人掌握医学科普知识，人人享受健康生活”的幸福的新阶段！

中央保健委员会副主任 卫生部副部长 中国医院协会会长 黄洁夫 二 一二年七月十六日

# 《人生必须知道的健康知识科普系列基础

## 内容概要

《心理成长指南：健康心理快乐生活》，本书青少年篇描述的是从婴幼儿、儿童、青少年到青年时期的心理发展历程，首先介绍了各期的心理发育的总特征。随之，对青少年的个性和常见心态进行了归纳，对发育期的身体变化及心理变化进行了探讨和揭秘。青少年成长的过程必然伴随着学习的压力和情感的困扰，以及步入社会后的适应问题和职业压力。将这些微妙的心理变化溶解在心理篇、生活篇、成长篇和发展篇中细细阐述。

## 作者简介

郑静晨，中国工程院院士、国务院应急管理专家组专家、中国国际救援队副总队长兼首席医疗官、中国武警总部后勤部副部长兼武警总医院院长，中国武警总医院现代化医院管理研究所所长。现兼任中国医学救援协会常务副会长、中国医院协会副会长、中国灾害防御协会救援医学学会副会长、中华医学会科学普及分会主任委员、中国医院协会医院医疗保险专业委员会主任委员、中国急救复苏与灾害医学杂志常务副主编等，先后被授予“中国优秀医院院长”、“中国最具领导力院长”和“杰出救援医学专家”荣誉称号，2006年被国务院、中央军委授予一等功。

“谦谦为人，温润如玉；激情似火，和善如风”和敬业攀登、意志如钢是郑静晨院士的一贯品格。在他带领的团队中，秉承了“特别能吃苦、特别能学习、特别能合作、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的六种精神，瞄准新问题、开展新思维、形成新思路、实现新突破、攻克前进道路上的一个又一个堡垒，先后在现代化医院管理、灾害救援医学、军队卫勤保障、医学科学普及、社会公益救助等领域做出了可喜成就。在现代化医院管理方面，凭借创新思维实施了“做大做强、以优带强”与“整体推进、重点突破”的学科发展战略，秉承“不图顶尖人才归己有，但揽一流专家为我用”的广义人才观，造就了武警总医院在较短时间内形成肝移植外科、眼眶肿瘤、神经外科、骨科等一批知名学科，推动医疗技术发展的局面。凭借更新理念，实施“感动服务”、“极致化服务”和“快捷服务补救”的新举措，通过开展“说好接诊一句话，温暖病人一颗心”

和“学习白求恩，争当合格医务人员”等培训，让职业化、标准化、礼仪化走进医院、走进病区，深化了卫生部提出的开展“三好一满意”活动的实践。凭借“他山之石可以攻玉”的思路，在全军医院较先推行了“标杆管理”、“精细化管理”、“落地绩效管理”、“质量内涵式管理”、“临床路径管理”和“研究型医院管理”等，有力地促进了医院的可持续发展。在灾害救援医学领域，以重大灾害医学救援需求为牵引，主持建立了灾害救援医学这门新的学科，并引入系统优化理论，提出了“三位一体”救治体系及制定预案、人员配备、随行装备、技能培训等标准化方案，成为组建国家和省（市）救援体系的指导性文件。2001年参与组建了第一支中国国际救援队，并带领团队先后十余次参加国内外重大灾害医疗救援，圆满完成了任务，为祖国争得了荣誉，先后多次受到党和国家领导人的接见。在推广医学科普上，着眼于让医学走进公众，提高公众的科学素养，帮助公众用科学的态度看待医学、理解医学、支持医学，有效贯通医患之间的隔阂。提出了作为一名专家、医生和医务工作者，要承担医学知识传播链中“第一发球员”的神圣职责，促使医、患“握手”，让医患关系走向和谐的明天。科普是一项重要的社会公益事业，受益者是全体公民和整个国家。面对科普队伍严重老龄化，科普创作观念陈旧，运行机制急功近利等现象，身为中华医学会科学普及分会主任委员，他首次提出了“公众健康学”、“公众疾病学”和“公众急救学”等概念，并吸纳新鲜血液，培养年轻科普专家，广泛开展学术活动，利用电视和报纸两大载体，加强对灾害救援、现场急救、科技推广、营养指导、健康咨询等进行科普宣传，极大地提高了我国公众的医学科学素养。在社会公益救助方面，积极响应党中央、国务院、中央军委的号召，发扬人民军队的优良传统，为解决群众“看病难、看病贵”及构建和谐社会，自2005年武警总医院与中国红十字会在国内率先开展了“扶贫救心”活动，先后救助贫困家庭心脏病患儿两千余人。武警总医院由此获得了“中国十大公益之星”殊荣，郑静晨院士获得全国医学人文管理奖。2001年，武警总医院与中华慈善总会联手启动了“为了我们的孩子—救治千名少数民族贫困家庭先心病患儿”行动，先后赴新疆、西藏少数民族地区开展先心病儿童筛查，将有手术适应证的患儿转运北京治疗，以实际行动践行了党的惠民政策，密切了民族感情，受到中央多家主流媒体的跟踪报道。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”郑静晨院士勤奋好学、刻苦钻研，不仅在事业上取得了辉煌成就，在理论研究、学术科研领域也成绩斐然。先后主编《灾害救援医学》《现代化医院管理》《内科循证诊治学》等大型专著5部，发表学术论文近百篇，先后以第一完成人获得国家和省部级科研成果二等奖以上奖7项，其中《重大自然灾害医疗救援体系的创建及关键技术、装备研发与应用》获得国家科技进步二等奖，《国际灾害医学救援系列研究》获得华夏高科技产业创新一等奖，《国内国外重大灾害事件中的卫勤保障研究》获得武警部队科技进步一等奖等。目前，还承担着多项国家、全军和武警科研课题，其中“各种自然灾害条件下医疗救援队的人员、装备标准化研究”为国务院指令性课题。



## 书籍目录

### 婴幼儿心理健康篇

婴儿的巨大潜能

新生儿与婴幼儿的潜能——一座“金矿”待发掘

婴儿惊人的学习潜力——白色“宣纸”尽可染

心理教育从婴幼儿做起

先天与后天——影响婴幼儿心理行为发展的因素是什么

心理健康教育从婴幼儿开始——拔苗助长与早期教育

建立幼儿与家长的安全依恋关系——感受家庭的爱

婴幼儿时期的心理问题

吸吮手指怎么办——良好习惯要养成

重视婴幼儿喂食障碍——关心宝宝，从小事做起

如何面对婴儿的愤怒情绪——查明原因好应对

幼儿的想象力与好奇心——对未知世界的渴望

婴幼儿常见情况处理——莫“忽视”，莫“重视”，平常心对待

“娘娘腔”和“假小子”——重视幼儿性别角色的培养

儿童不良心理矫正篇

儿童时期的心理问题

患有选择性缄默症怎么办——沉默寡言早诊治

孩子注意力不集中怎么办——培养专心的好习惯

厌学怎么办——多策并举促儿爱学堂

睡眠障碍别着急——对症治疗圆好梦

儿童交往中易出现的心理问题

儿童社交敏感怎么办——引导孩子交朋友

电子游戏及网络成瘾怎么办——健康娱乐辨真伪

多动亦是病——抽动一秽语综合征需引起重视

如何矫正儿童的攻击性行为——调皮捣蛋有原因

怎样克服虚荣心理——盲目攀比害处多

什么是小儿退缩性行为——胆小似鼠早纠正

小儿依赖性强怎么办——坚持矫治成就独立郎

儿童患孤独症怎么办——行为训练与药物治疗共帮忙

青少年心理健康篇

青春期心理健康的表现

花季少年沐春风——青春期心理健康的七大表现

虚荣——善不由外来兮，名不可虚假

偏执——莫让人生走麦城

宁静——乱云飞渡仍从容

自私——子欲被爱，必先爱人

分享——痛苦减半，快乐加倍

羞怯——千呼万唤犹遮面

自卑——蝼蚁虽小，尚且偷生

从众——人云亦云随大流

挫折心理——屋漏偏逢连夜雨

信仰神明——疑虑重重求神佛

攻击型人格障碍——怒发冲冠大打出手

青少年学习与择业篇

寓学于乐，劳逸结合

青少年的学习压力——四方重压一肩扛

如何缓解学习压力——端正态度是关键  
青年学习心理——自身特点要认清  
思维方法的培养——授人以鱼不如授之以渔  
后进生如何做——“笨鸟”先飞早入林  
考试焦虑怎么办——缓解焦虑有方法  
大学生的心理发展——我的青春我做主  
认清自我，正确择业  
职业选择——雾里看花要不得  
“跳槽”与求职——知己知彼好定位  
健康心态赢称心职业——三百六十行，行行出状元  
青少年成长心理篇  
长大的烦恼  
遗精恐怖和初潮焦虑怎么办——认识本源心坦然  
少女的青春保健——遵医嘱健康长  
青春期的性价值观——道德与科学来领航  
特殊家庭的孩子更坚强  
父母离异的孩子——单亲家庭不孤单  
残疾学生——身残志坚不服输  
不良行为要防微杜渐  
生活消费——千金散尽不再来  
说谎行为——假作真时真亦假  
偷窃行为——不要长出“三只手”  
犯罪行为——一失足成千古恨  
自杀行为——生命诚可贵  
青春期心理健康篇  
青春期心理学基础知识  
青春期——含苞待放的花季  
青春期心理——像雾像雨又像风  
青春期心理总特征——激情、务实、更好高  
青少年的生理特征  
男性青春期——澎湃激情初长成  
女性青春期——一朵鲜花初绽放  
青少年的心理特征  
青少年的心理问题——初生牛犊易受挫  
青年期的心理特点——全面发展待远航  
大学生心理特点——人生高峰要来到  
大龄青年心理特点——青春尾巴须正视  
青春期心理问题篇  
人际交往  
孤独感——世人皆醉我独醒吗  
感时花溅泪恨别鸟惊心——语析人际交往的过度敏感  
辗转反侧卧不安——解开不良的人际冲突心理  
比天空更广阔的是心灵——培养宽容的心态  
四海之内皆朋友——培养人际交往的良好心理  
海内存知己——健康友谊促进良好的人格形成  
婚恋观  
恋爱——比翼双飞连理枝  
失恋——正确对待沐春风  
人生目标和理想

青少年“追星”——成长路上的狂热季

人生目标——志存高远靠自身

定势错位症——主动面对不受害

人生理想——终生奋斗只为真



## 章节摘录

有不少人把孩子的想象力看成是幼稚的，但是真正的母亲总是欣喜万分。她们看到的是孩子一步步地成长的脚印，而不以一些成年人的眼光，把大人的想象力强加给孩子。丰富的想象力更有助于幼儿学习的进步。那些充满神奇与幻想的童话，不仅是孩子良好的课外读物，也是发展孩子想象力的不可多得的营养材料。游戏是幼儿的玩耍活动，主题游戏是通过让幼儿以模仿和想象扮演角色，达到创造性地反映自己生活的体验和对事物的认识和态度的目的，有效地促进幼儿想象力和创造力的发展。音乐和美术活动也是发展孩子想象力的有效途径。给孩子一些展开丰富想象有益于表现的音乐，让孩子根据音乐编动作，通过语言表现对音乐的理解。让孩子画意愿画、主题画、填充画、涂物画，鼓励孩子自己想，自己画，大胆想象，大胆去试，别出心裁。幼儿想象力的发展，不仅是智力发展的体现，而且是他们进行创造性活动不可缺少的条件。小时候，记得大人总爱对喜欢打岔的我们说：小孩子有耳无嘴，不要乱讲话。中国的孩子几千年来便在这种“沉默是金”的传统下，被塑造成“好孩子”——唯大人命令是从，不敢越雷池一步。事实上，孩提阶段正是一个人一生中好奇心最强与凡事好问的时候。好奇心与动机受个人早期生活经验与教育的影响。现代心理学和行为科学家证明，引发学习动机是成功的教学过程中所不可或缺的一环。虽然在缺乏动机的情况下，有意义的学习也可发生，但是动机有助于学习的进展，却是不争的事实。桑代克、布鲁纳及盖聂等几位心理学家实验的结果表明学习动机强的儿童，在学习结果的表现上，比缺乏动机的小孩子来得优越。学习动机的强度虽因人而异，但其对个人学业成就的影响是确定的，许多研究已经证明二者之间有着显著的相关。费若尔亦指出，个人的成就动机可以被有效地激发。在有成就导向的情境里，孩子的好奇心与学习动机容易被引发。父母的任务乃在帮助孩子学习，无论这种学习是认知、情绪或技能方面的，父母必须先唤起孩子学习的求知欲和好奇心，才能使孩子产生持久的学习活动。父母愈了解孩子的经验、能力、发展和兴趣，便愈能将其所学的知识 and 所需要的动机贯串起来。父母在孩子的学习过程中扮演了“动机管理者”的角色。如何引发孩子的好奇心与学习动机呢？下面是父母们应注意的一些要点：（一）幼儿任性怎么办 3岁的林林，在去姥姥家的路上。缠着妈妈要买吃的、玩的。妈妈不允许，林林就席地而坐撒起娇来。妈妈没辙，只好顺从林林。类似的例子，在生活中比比皆是。幼儿的任性是父母们抱怨最多的问题，也是独生子女的普遍现象。幼儿生下来是无知的，不知什么是好，什么是不好；更不知什么是应该做的，什么是不应该做的。造成幼儿任性的原因主要是父母的不良教育方式、方法引起的。父母对幼儿的需要，从来都是不假思索地给予满足，而不考虑幼儿的需要是否合理。面对幼儿的不合理要求，父母是一次又一次地作出了让步，而未考虑可能产生的后果。父母的溺爱，为幼儿提供了百依百顺的生活环境；父母的迁就，使幼儿积累了“成功”的经验。在他们的头脑里从来就没有什么“不可以”的概念，这样就逐渐形成了任性的心理。幼儿任性的常见表现有以下三个方面：（1）主动抗拒型。“我不干”、“不行”、“我非要”是这类孩子的常用语，他们以哭闹、发脾气的方式来坚持自己的立场。这种类型的幼儿较为常见。（2）消极对抗型。表现为拖延服从的时间，生气、闷闷不乐的样子，或对将要做的事发牢骚，或只按指示的表面意思去做，故意不去领会其实质而敷衍了事。（3）逆反型。对父母的要求采取背道而驰的做法，如当你叫他安静时，他反而高声叫起来。这种固执任性行为一旦养成习惯，可能会形成否定一切，进而反对别人提出的所有意见，虽然他自己并没有一个合理的解释。从心理学的角度来看，任性是幼儿意志薄弱，缺乏自控能力的表现。任性的幼儿往往情绪多变、暴躁，生活中易受挫折。轻者，影响孩子的情绪、情感；重者，易引发心理疾病。为此，父母要尽快地帮助幼儿矫治任性的心理。P18-20

# 《人生必须知道的健康知识科普系列

## 编辑推荐

中华医学会科学普及分会主任委员郑静晨院士领衔主编的《人生必须知道的健康知识科普系列丛书》集诸多临床专家之经验，耗时数载，几易其稿，最终编写而成的。这套医学科普图书具有可读性、趣味性和实用性，有其鲜明的特点。这本《心理成长指南(健康心理快乐生活)》(作者许建阳、刘静)是其中一册。

# 《人生必须知道的健康知识科普系列基础

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)